

Historic, archived document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

1
Ag84Pro
no.1208
Fo
c.1

9. Feeding your infant

**10. Giving solid foods
to your baby**

**11. Good nutrition
for your children**

**United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service Program Aid No.1208**

Migrant Demonstration Project Nutrition Education Lessons

Special Supplemental Food Program for Women, Infants and Children

March 1978
Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture
Program Aid No. 1208

Rules for acceptance and participation in this program are the same for all, without regard to race, color, age, sex, or national origin.

Las reglas para la aceptación y participación en este programa son lo mismo para todos, sin importar la raza, el color, la edad, el sexo o el origen nacional.

Contents

Instructor's Guide

General References

Directions for Conducting the Lessons

Instructions for Completing the WIC Program Verification of Certification Card

1. Good Eating Habits Before Your Baby Is Born
2. Snacks That Are Good for You
3. Breastfeeding
4. Iron Is Important
5. You Need Vitamin A
6. Vitamin C Is Good for You
7. Calcium for You
8. General Information on Formula Preparation
- 8A. Preparing Formula When You Have Refrigeration—Aseptic Method
- 8B. Preparing Formula When You Have Refrigeration—Terminal Heat Method
- 8C. Preparing Formula When You Have No Refrigeration—Single Bottle Method
9. Feeding Your Infant
10. Giving Solid Foods to Your Baby
11. Good Nutrition for Your Children

Instructor's Guide

Migrant families are often an impoverished group whose pregnant or breastfeeding women, infants, and children could benefit from the supplemental food and nutrition education provided under the Special Supplemental Food Program for Women, Infants, and Children (WIC). Although the WIC Program has tried to serve migrant families, the obstacles inherent in reaching this transient group have been extremely difficult to overcome. Therefore, in an effort to improve service to migrant fami-

lies, a migrant demonstration project has been developed.

Goals:

One goal of this project is to develop a model program for providing nutrition education to migrant WIC Program participants. To meet the unique circumstances of the migrant family, nutrition education has to do the following:

- It must be short-term and intensive, and must provide the most essential information.
- It must reflect the lifestyle of the migrant family (limited cooking facilities, limited time for parents to prepare meals, lack of refrigeration, etc.).
- Where appropriate, it must provide bilingual instruction and materials.

With these considerations in mind, a nutrition education curriculum of 11 sequential lessons has been developed for the migrants participating in the project.

Special Nutritional Needs:

Since this program is directed at the nutritional needs of Mexican-American migrants, particular attention has been given to the findings of two pertinent studies—the Ten-State Nutrition Survey¹ and a South Texas study². These studies found:

- Mexican-Americans generally need more vitamins A, D, B₁, B₂, folic acid, calcium, and iron. This is due to a lack of milk, milk products, fruits, and vegetables in their diets.
- An apparent habit of empty-calorie snacking has resulted in one or more dental caries for almost half of the children. Obesity is also a widespread problem among Mexican-Americans.

To help prevent these problems, the lessons will help you encourage participants to:

1. Eat more fresh fruits and vegetables and their juices, especially those rich in vitamins A and C.
2. Use more milk and milk products. Since cost and refrigeration may limit the consumption of milk, encourage the use of dry milk for children and adults.
3. Eat more nutritious snacks and less empty-calorie snacks. Eat foods from the four food groups instead of empty-calorie foods.
4. Eat more iron-rich foods.

It is important to remember that each participant is an individual with his or her own dietary needs. Some may be lacking in calories. Others may have specific problems like obesity, toxemia of pregnancy, or diabetes, and may need special dietary counseling. Therefore, when presenting the lessons, it is important that you keep in mind the dietary needs of each participant.

Curriculum:

Each of the 11 lessons runs about 10 minutes in length. Each contains charts for your viewing and use, and illustrations or visual charts which reinforce the lesson you are teaching to the participants. The instructor's charts include:

- The lesson title and number
- The overall concept of the lesson
- The specific objectives participants should learn
- Activities to reinforce each lesson
- Pre-test questions
- The actual lesson you will teach
- Post-test questions and answers
- Teaching aids and references

The pre- and post-test questions will help you determine how much the WIC participant has learned from the lesson materials. This will help you, as professionals and paraprofessionals, evaluate the effectiveness of the lessons and the participants' progress. Each time a participant completes a lesson, you will note each completed lesson on the participant's verification of certification card and project participation log. (See instructions for completing the WIC Program verification of certification card, at the end of the instructor's guide.)

WIC participants come to the WIC clinic with different backgrounds and different needs. The lessons are designed to teach pregnant and breastfeeding mothers and parental guardians about their dietary needs and those of their infants and children. However, with some creativity, you can simplify appropriate lessons to use with groups of young children. There are directions and suggestions for conducting the lessons at the end of the Instructor's Guide.

The WIC Foods:

Throughout the lessons, reference is made to the WIC food package. As part of the WIC Program, specified nutritious foods are provided to pregnant or nursing women, infants, and children up to 5 years of age who are determined by competent professionals (physicians, nutritionists, nurses, and other health officials) to be at "nutritional risk" because of inadequate nutrition and inadequate income.

Under the WIC Program, infants receive iron-fortified formulas, cereal which is high in iron, and fruit juice which is high in vitamin C. Infants 6 months of age and older may receive fortified whole fluid milk or fortified evaporated milk instead of iron-fortified infant formula. Participating women and children receive fortified milk and/or cheese, eggs, hot or cold cereal which is high in iron, and fruit and vege-

table juice which is high in vitamin C. By stressing the nutritional value and use of the WIC foods and other foods common to the Mexican-American culture, the dietary deficiencies of the migrant population can be prevented. You should carefully explain to each participant why the foods in their WIC food package are crucial to their health. Note: To help WIC families get a better diet, make sure they know *where* and *how* to apply for food stamps.

¹*Ten-State Nutrition Survey 1968-1970*. Highlights, Department of Health, Education, and Welfare, Publication No. (HMS) 72-1834, 1972.

²Larson, L. B., Dodds, T. M., Massoth, D. M., and Chase, H. P., *Nutritional Status of Children of Mexican-American Migrant Families*. Department of Pediatrics, University of Colorado Medical Center, 4200 East Ninth Avenue, Denver, CO 80220.

General References:

1. *Guia Para Comer Mejor (A Daily Guide for Good Nutrition)*, 1974. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Stock No. 0124-00192. Price: 35 cents.

2. *Guide to Good Eating* (Spanish version available). National Dairy Council, 6500 N. River Rd., Rosemont, IL 60018, 1977. Price: 5 cents.

3. *Infant Care*. Publication No. (OHD) 76-30015. U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Office of Human Development, Office of Child Development, 1977. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Price: \$1.00.

4. McWilliams, Margaret, *Nutrition for The Growing Years*. Second Edition: John Wiley and Sons, Inc., NY 10016, 1975. Price: \$12.50 plus postage.

5. *Prenatal Care* (in English and Spanish). U.S. Department of Health, Education and Welfare, Office of Child Development, 1973. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Price: \$1.00.

6. *Nutrition During Pregnancy and Lactation*. Maternal and Child Health Unit, California State Department of Health, 714 P Street, Sacramento, CA 95814, 1975. Price: Single copy free.

Directions for Conducting the Lessons

Structure the lessons around the abilities and educational levels of the participants. You might ask participants to respond to the questions either orally or in writing. For example, you might ask participants to

fill in the blank, match or circle the correct answer. If reading or writing is a problem, you can ask the participant to point to or select the correct response from a group of food models, pictures of different food items, or from a display of the WIC food package.

1. Read the entire lesson *before* the instruction. Each lesson (excluding activities) is planned to be approximately 10 minutes in length.

2. Plan activities to emphasize major points in each lesson.

- a. Decide if you are going to use some or all of the activities suggested.
- b. Decide when to do which activity—before, during or after the message.
- c. Select activities appropriate to the needs of the participants and to fit within the time frame available.
- d. Use filmstrips, slides, or other appropriate materials to supplement each flip chart lesson, if available.

3. *Before* the class, make or collect all materials needed:

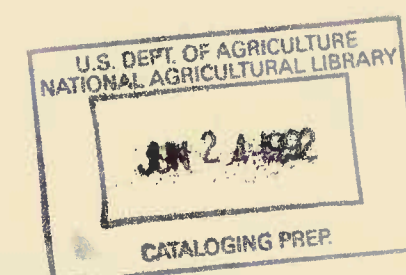
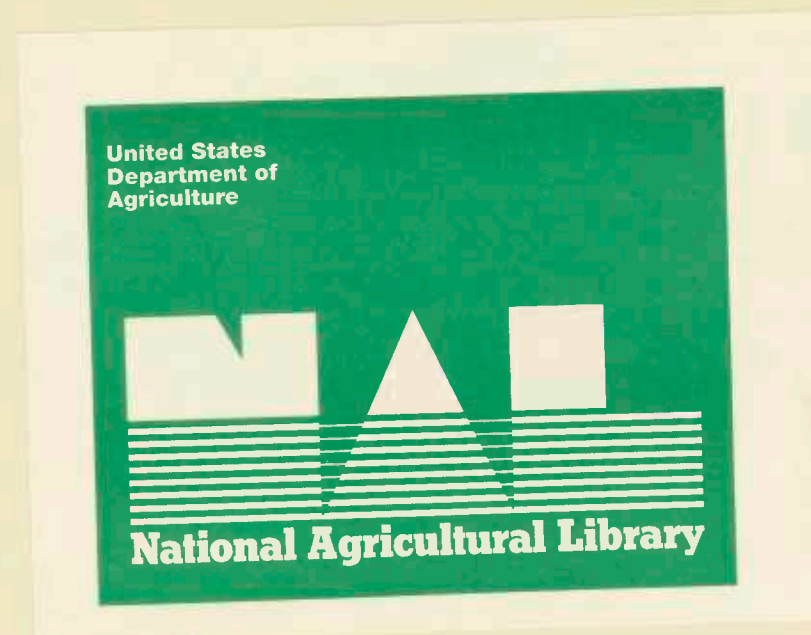
- a. Handouts for participants
- b. Posters or other audiovisuals, as needed
- c. Paper, pencils, magic markers, chalk
- d. Blackboard, posterboard, newsprint
- e. Food models or pictures of food
- f. All food and equipment needed for cooking demonstrations

Instructions for Completing the WIC Program Verification of Certification Card

Each participant certified for participation in the WIC Program will receive a WIC Program verification of certification card. The participant will keep this card for use during the entire migrant project.

Please note the section of the card labeled "Nutrition Education Assigned and Completed." The official responsible for conducting nutrition education fills out this portion of the card. The official is to circle each nutrition education lesson number for which she or he believes the participant should receive instruction. Once the participant completes a lesson, the official records the date.

If the official believes that the participant understands the material and needs no review or repetition, he or she circles the date to show the lesson was successfully completed. However, if the official believes that the participant needs further review of the material, the date is recorded but not circled. This will alert the next official providing nutrition education that the participant has received instruction on the lesson but has not completely mastered the material and needs review. Once an official believes that the participant does understand the material, the date is circled.



Feeding Your Infant

Lesson 9

Introduction

Concept: Young babies should be fed on a flexible schedule that meets their individual needs. They need the feeling of closeness that comes from being held while being fed. Babies should only be given liquids like formula or water from a bottle.

Objectives: After the message the participant will be able to:

1. Describe approximate feeding schedules for infants.
2. Explain the reasons for not propping a baby's bottle.
3. Tell what foods should be fed from a bottle.

Activities

1. If it is possible, demonstrate the three ways of burping a baby. Use a life-size doll, or if one of the mothers has her baby with her, she could show the other participants how it is done. Be sure to support the baby's head at all times.

Pre-test Questions

1. About how often will a newborn baby need to be fed?
2. Is it a good idea to prop the baby's bottle?
3. What foods should be fed from a bottle?

Alimentando a su Bebé

Lección 9

Introducción

Concepto: Los bebés recién nacidos deben comer de acuerdo con un horario que sea conveniente para ellos. También les gusta sentirse acariciados así que cárgelos cuando les da de la tetera. La tetera de su bebé debe usarse solamente con líquidos como la fórmula o el agua.

Objetivos: Después de la lección el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Dar un horario aproximado para alimentar a su bebé.
2. Decir las razones por qué usted no debe de apoyar la tetera de su bebé en algo cuando le da de comer.
3. Decir qué clase de alimentos el bebé puede recibir de la tetera.

Actividades:

1. Si es posible, demuestre las tres maneras que se usan para eructar a los bebés. Usando una muñeca, o si una de las madres trajo a su bebé con ella, ella puede demostrar a los otros participantes como hacerlo. A todo tiempo, asegúrese de sostener la cabeza del bebé.

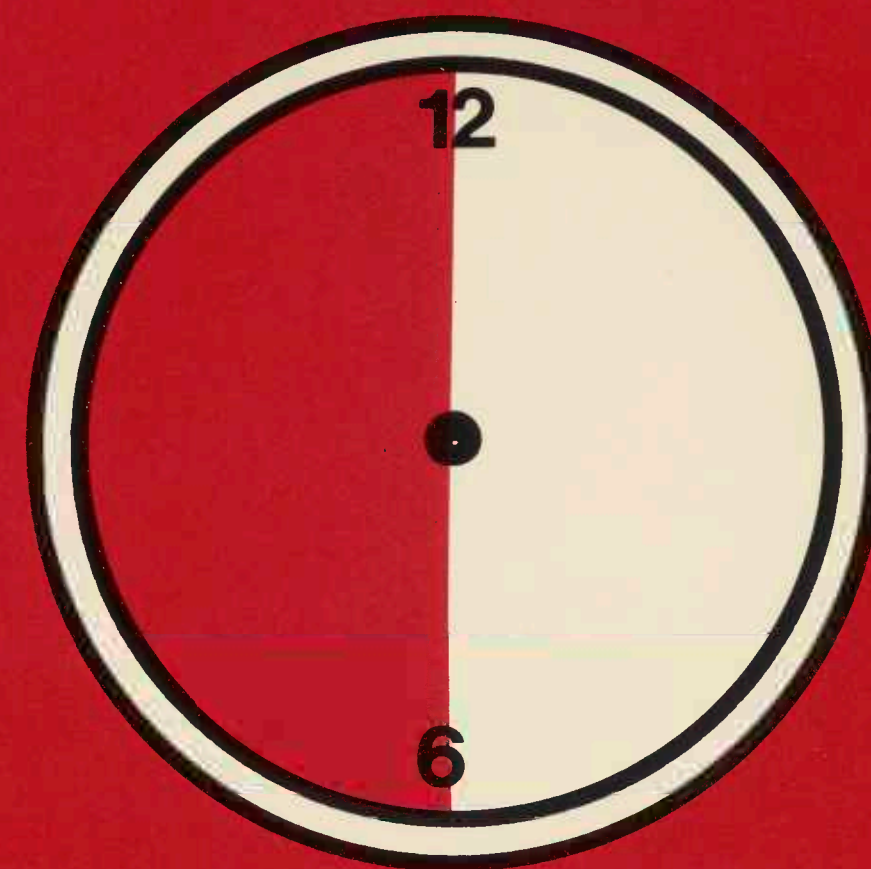
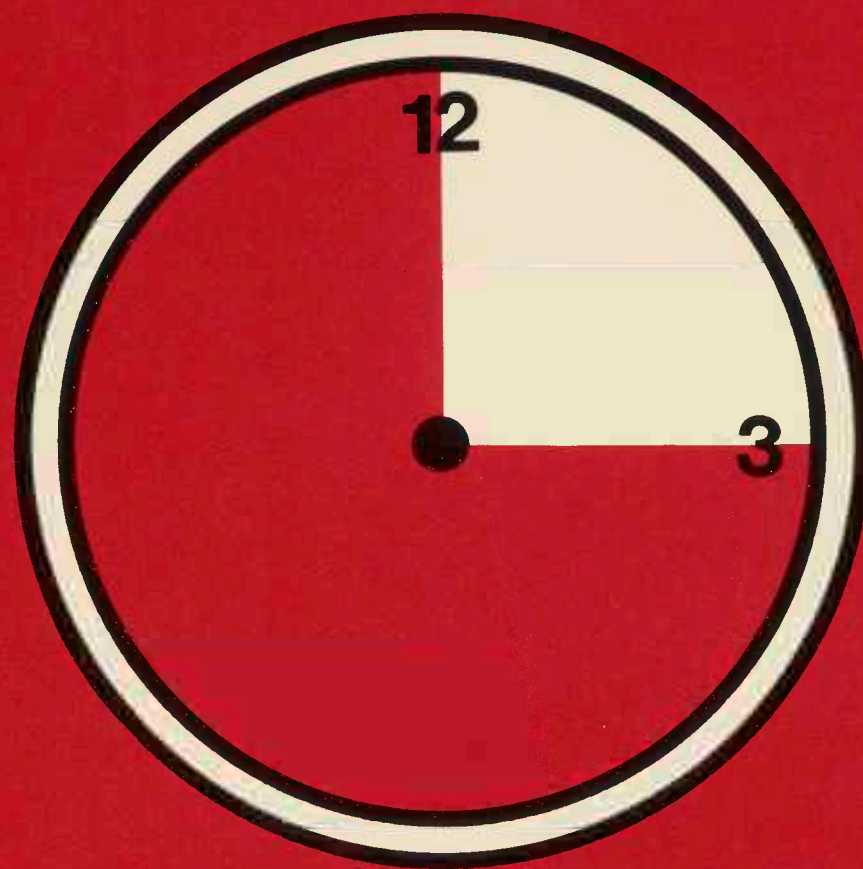
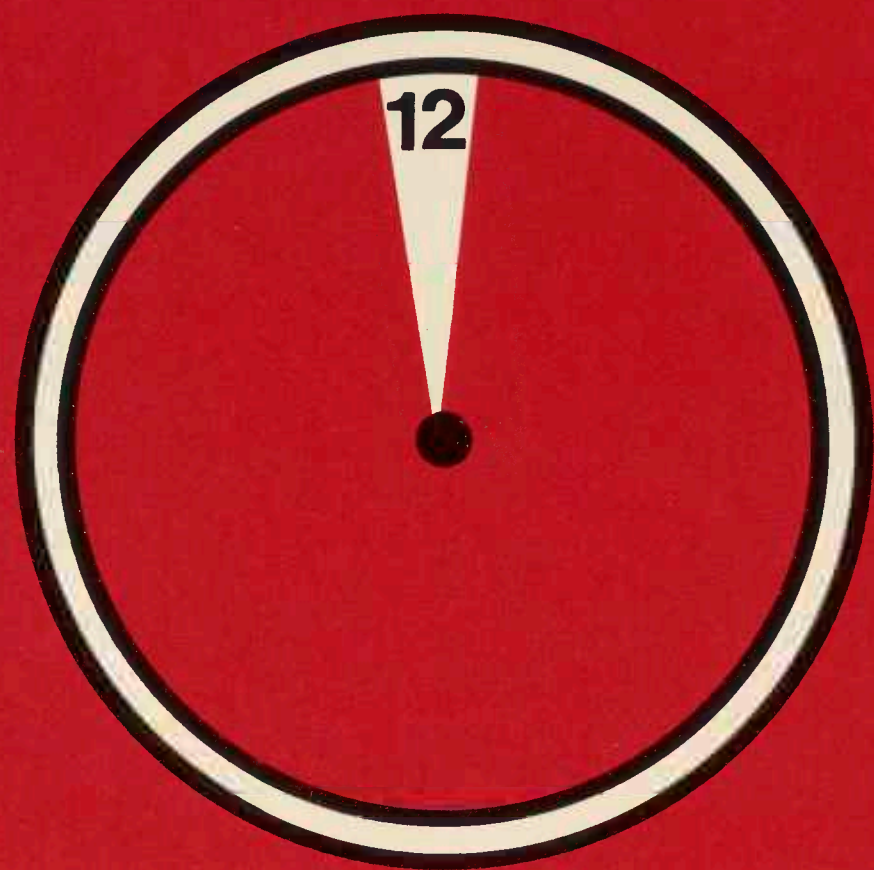
Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Qué tan seguido debe de comer un bebé recién nacido?
2. ¿Es buena idea apoyar la tetera del bebé en algo?
3. ¿Qué clase de alimentos puede recibir el bebé por la tetera?

9. Feeding your infant

1. As a general rule, your newborn baby will want to be fed every 3 to 5 hours during the first few weeks. Some breastfed babies may even want to be fed as often as every 2 hours. Later on, your baby will start sleeping through one of these feedings. Usually it is easier for you if this is the middle-of-the-night feeding. Your baby will let you know when he or she is hungry—loudly!

1. En general durante las primeras semanas, su bebé recién nacido va a querer comer de cada 3 a 5 horas. Algunos de los bebés que se les da pecho quizás quierán comer cada dos horas. Después, su bebé no va a despertarse para comer tan seguido. Será más fácil para usted si el bebé duerme durante una de las comidas en la noche. Su bebé la hará saber cuando él tiene hambre—en voz muy alta!



2. Burp your baby during and after feedings. This helps get rid of air bubbles that can cause your baby pain or colic.

2. Ayúdele a que eructe su bebé mientras come y después de comer. Esto le ayuda a su bebé a sacar el aire que pueda causarle dolor o cólico.



3. When you give your baby a bottle, hold the bottle so the neck is always filled with milk. This keeps your baby from sucking in air bubbles. Feeding time is a time to hold your baby close to you. Babies need this feeling of closeness, so don't prop up the bottle and let your baby feed on its own.

3. Cuando le da a su bebé la tetera, detenga la tetera para que el cuello de la botella siempre esté lleno de leche. Esto le ayuda a que su bebé no tome tanto aire.

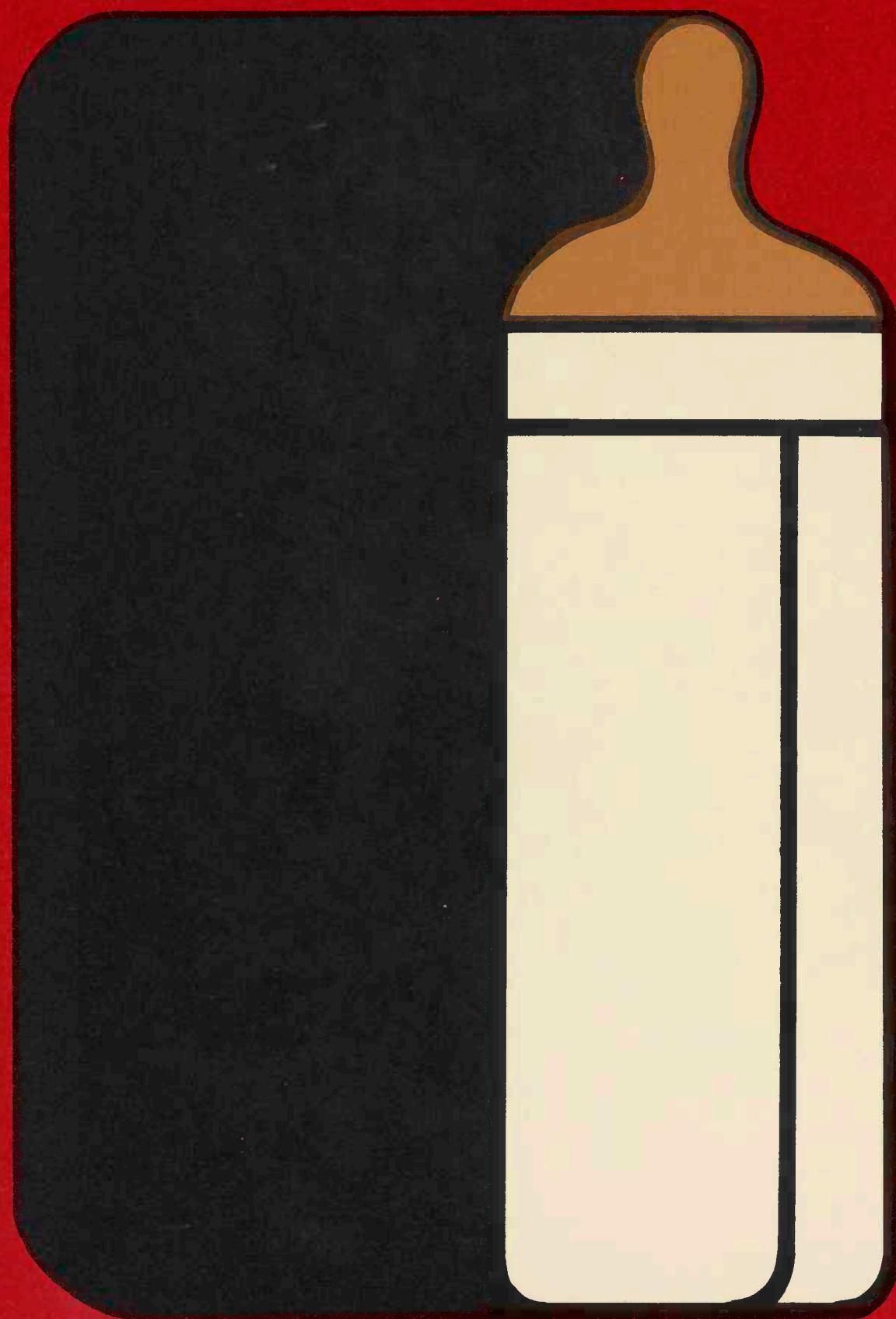
La hora de comer es un buen tiempo para que usted cargue a su bebé y que él se sienta cerca de usted. Los bebés necesitan sentirse acariciados, así que no apoye la botella contra alguna cosa y deje que el bebé se alimenta solo.



4. Never feed cereal or other solids from a bottle. They will clog the nipple. Don't give your baby sweetened drinks like soda pop. You won't want to affect his or her eating habits by encouraging a "sweet tooth." Don't teach your baby a habit now that can cause tooth decay later on.

4. Nunca ponga el atole (cereal) u otros alimentos sólidos en la tetera. Estos tapan los agujeros del chupón. No dé las bebidas dulces como sodas a su bebé, usted no quiere afectar los hábitos de comer de su bebé dándole el gusto para las cosas dulces. No le enseñe a su bebé hábitos que pueden causar que se le pudren los dientes más tarde.

sí



no



Post-test Questions and Suggested Answers

1. About how often will a newborn baby need to be fed?

Answer: Every 3 to 5 hours. Occasionally, some breastfed babies may want to be fed as often as every 2 hours.

2. Is it a good idea to prop a baby's bottle?

Answer: No, babies need the feeling of closeness that comes from being held while they are being fed.

3. What foods should be fed from a bottle?

Answer: Only liquids like formula, juice, or water.

Resources

Nickerson, R., Olson, C., and Randell, J., *Feeding Your Baby*, flip chart. Division of Nutritional Sciences, Cornell University, Ithaca, NY, 1976. For sale by Mailing Room 7, Research Park, Cornell University, Ithaca, NY 14853. Price: \$6.50 each.

End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas

1. ¿Qué tan seguido debe de comer un bebé recién nacido?

Respuesta: De cada 3 a 5 horas. Algunos de los bebés que se les da el pecho quizás querrán comer cada dos horas.

2. ¿Es buena idea apoyar la tetera del bebé en algo?

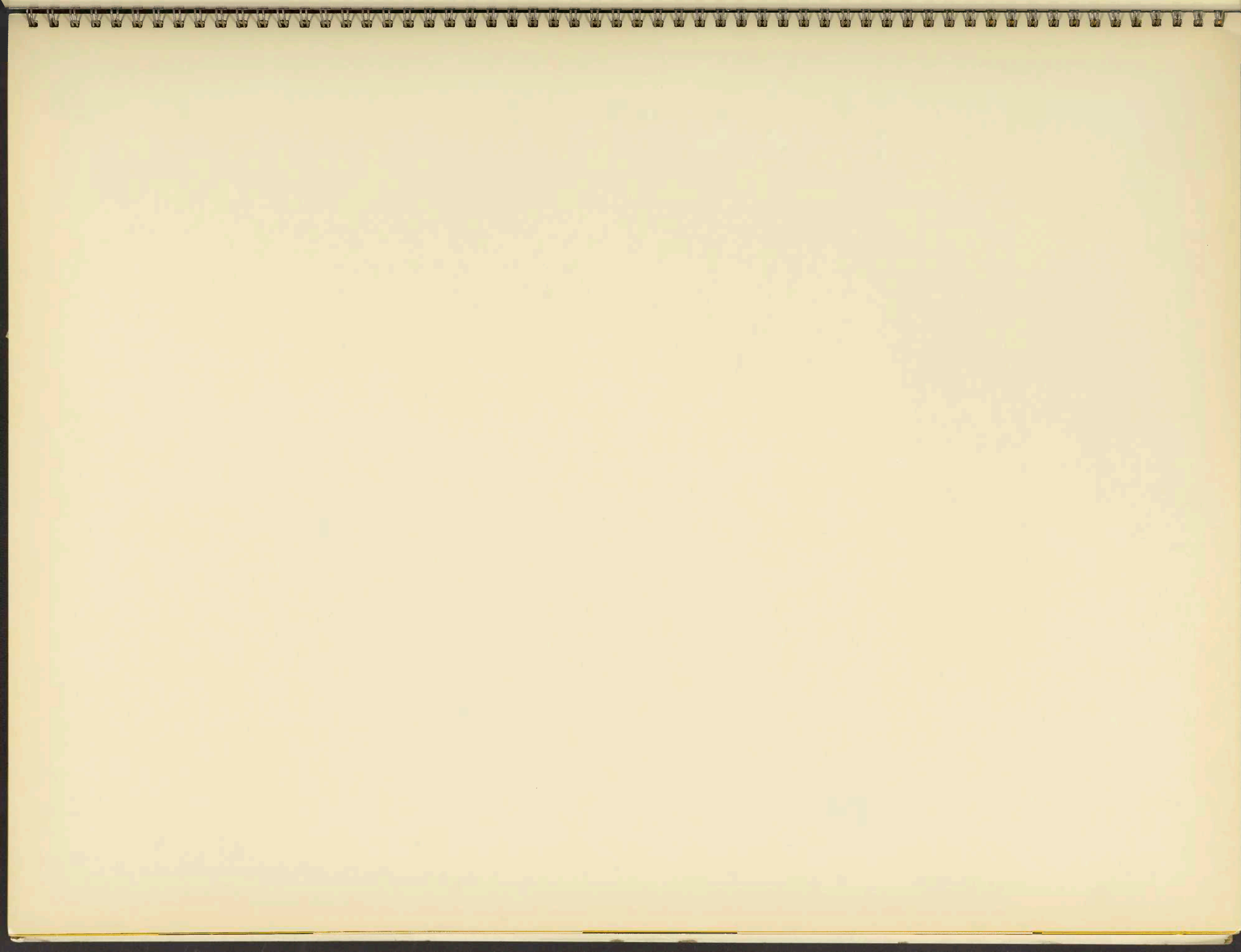
Respuesta: No, el bebé necesita sentirse cerca de usted, mientras que usted lo carga para darle de comer.

3. ¿Qué alimentos puede recibir el bebé por la tetera?

Respuesta: Solamente líquidos como la fórmula, el jugo y el agua.

El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.



Giving Solid Foods to Your Baby

Lesson 10

Introduction

Concept: In addition to formula or breast milk, mothers should introduce solid foods to babies during the first year. However, babies should not be given solid foods too early. Mothers should start feeding their babies only one new food at a time, in very small amounts. Foods for the baby should be strained or finely mashed.

Objectives: After the message the participant will be able to:

1. State a reason for waiting to add solid foods until her baby is 3 months or older.
2. Describe how to begin adding new solid foods to her baby's diet.

3. Tell or select from pictures what foods she should add to her baby's diet first.

Activities

Discuss the fact that different doctors may suggest different ages for starting solid foods because all babies have different needs.

Pre-test Questions

1. Why is it best not to start feeding your baby solid food too early, that is, before the age of 3 months?
2. When starting to give baby a new food, how much should you feed the first day?
3. What food other than milk is usually started first?

Los Alimentos Sólidos y su Bebé

Lección 10

Introducción

Concepto: Además de la fórmula o la leche de pecho, las madres deben comenzar a darles a los bebés alimentos sólidos durante el primer año. Sin embargo, no se les deben dar los alimentos sólidos demasiado pronto. Las madres deben de introducir a sus bebés un alimento nuevo a la vez en cantidades muy pequeñas. Las comidas para el bebé deben de ser coladas o muy finamente machacadas o en puré.

Objetivos: Después de la lección el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir por qué debe esperar hasta que el bebé tenga 3 meses o más antes de darle alimentos sólidos.
2. Decir cómo empezar a añadir alimentos sólidos a la dieta del bebé.

3. Decir o seleccionar de las fotos de alimentos que debe de añadir primero a la dieta del bebé.

Actividades:

Discuta con los participantes que ciertos médicos pueden aconsejar diferentes edades para empezar los alimentos sólidos, por qué cada bebé tiene necesidades diferentes.

Cuestionario Antes de la Lección:

1. ¿Por qué es mejor no empezar a darle a su bebé alimentos sólidos muy pronto, ya sea, antes de que tenga 3 meses?
2. ¿Cuándo le va a dar un alimento nuevo a su bebé, qué tanto le debe dar el primer día?
3. ¿Qué alimentos además de la leche, debe darle primero?

10. Giving solid foods to your baby

1. Usually babies don't need solid foods before they are 3 months old. Feeding solids too early can give your baby allergies. It can also make your baby too fat. Doctors are beginning to notice that overly fat babies sometimes stay fat as they grow older. And, it's not economical to feed your baby solids too early.

1. En general, los bebés no necesitan alimentos sólidos antes de los tres meses. Dándole alimentos sólidos muy pronto a su bebé le pueden dar alergias. También puede engordarse demasiado. Los médicos están dándose cuenta que los bebés demasiado gordos, se mantienen gordos cuando crecen. También no es económico darle alimentos sólidos muy pronto.



2. Check with your doctor, nurse, or nutritionist about the best time to start solid foods for your baby. The time to start feeding babies specific solid foods varies.

2. Hable con su médico, enfermera o nutricionista acerca del mejor tiempo para comenzar a dar alimentos sólidos a su bebé. Puede variar el mejor tiempo para dar a los bebés los alimentos sólidos.



3. As a general rule, start infant cereals first—when your baby is about 3 months old. Doctors usually recommend rice cereal first, because babies develop allergies to rice cereal less often than other cereals. Mixed cereals, or cereals made from more than one grain, are usually the last you should add to your baby's diet.

3. Como una regla general, primero comience a darle a su bebé atoles (cereales) cuando el bebé tenga como 3 meses. Los médicos recomiendan que comience con el atole de arroz porque los bebés desarrollan menos alergias al arroz que a los otros cereales. Cereales mezclados, o compuestos de más de una clase de granos, son los últimos que deben ser añadidos a la dieta de su bebé.

Tercer Mes



4. You might start strained vegetables, fruits, and juices around the fourth month. At about 8 months, add strained meats and egg yolks. Don't add egg whites until after the baby is a year old, since many infants are allergic to them.

4. A los cuatro meses, más o menos, usted puede empezar a dar a su bebé frutas, vegetales y jugos colados. Cuando su bebé tiene como ocho meses puede empezar a añadir carnes coladas y llemas de huevo. No le dé la clara de los huevos hasta que el bebé tenga un año, porque muchos bebés son alérgicos a ellos.



5. Start giving your baby solid foods, slowly. Try one new food at a time in very small amounts—not more than one teaspoonful on the first day. Then, slowly increase that amount over several days.

5. Cuando le comienza a dar los alimentos sólidos a su bebé empiece despacio. Dele nomás una cucharadita el primer día. Después aumente poco a poco por varios días.



Post-test Questions and Suggested Answers

1. Why is it best not to start feeding your baby solid food too early, that is, before the age of 3 months?

Answer: Feeding solids too early can result in allergies, overfeeding, and obesity, and is a waste of money.

2. When starting to give your baby a new food, how much should you feed the first day?

Answer: Try just 1 teaspoonful the first day.

3. What food, other than milk, is usually started first?

Answer: Infant rice cereal.

Resources

1. *Food from Birth to Birthday*, pamphlet. National Dairy Council, Nutrition Education Division, 6300 North River Road, Rosemont, IL 60018, 1976. Price: 27 cents.

2. Nickerson, R., Olson, C., and Randell, J., *Feeding Your Baby*, flip chart. Division of Nutritional Sciences, Cornell University, Ithaca, NY. For sale by Mailing Room 7, Research Park, Cornell University, Ithaca, NY 14853. Price: \$6.50 each.

End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

1. ¿Por qué es mejor no empezar a darle a su bebé alimentos sólidos hasta que tenga 3 meses?

Respuesta: Los alimentos sólidos le pueden dar alergias, o resultar en que le dé demasiado comida y luego su bebé estará muy gordo y también gasta dinero en cosas que no necesita su bebé.

2. ¿Cuándo empieza a darle alimentos sólidos a su bebé, qué cantidad debe darle el primer día?

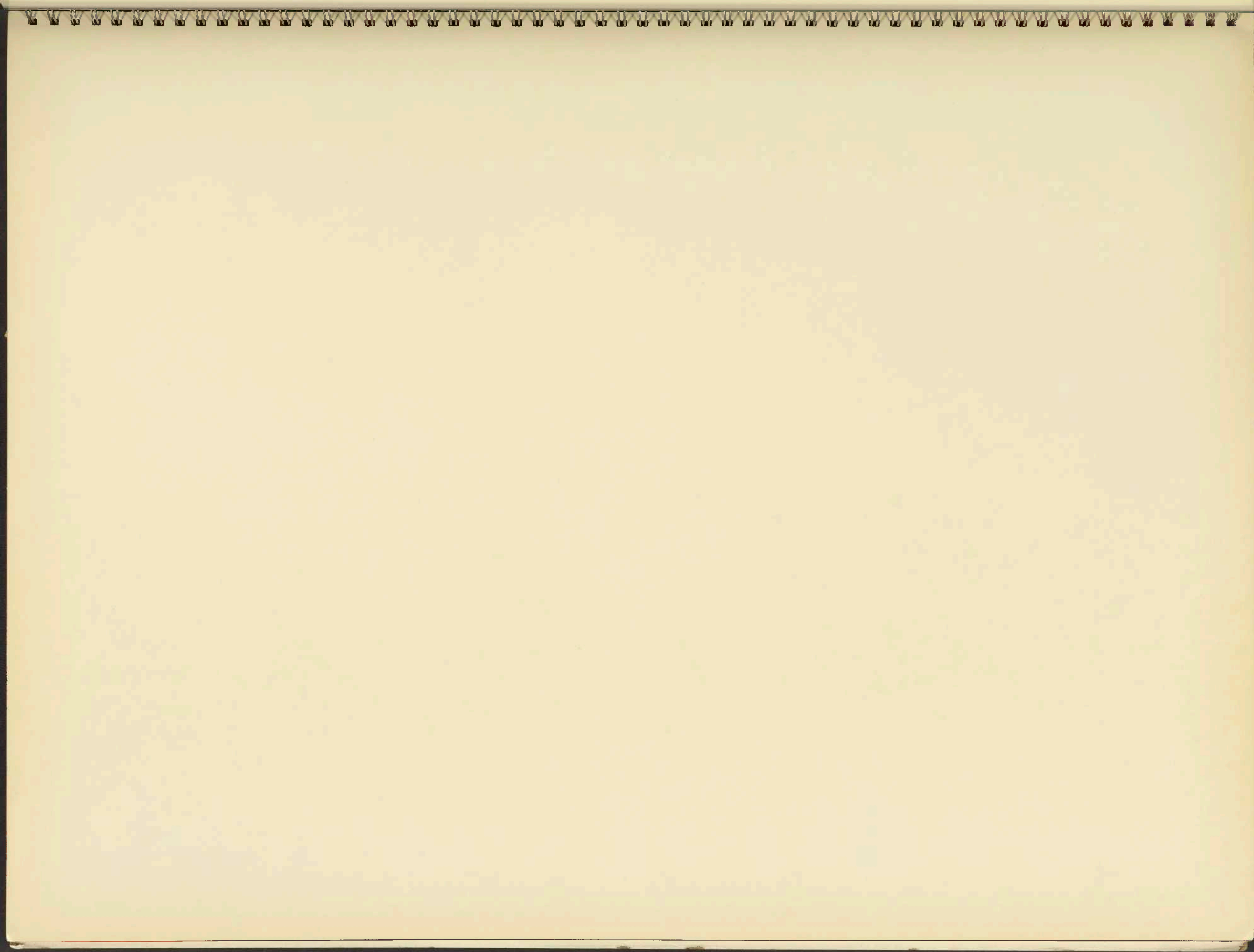
Respuesta: Solo una cucharadita.

3. ¿Qué alimento además de la leche debe de darle primero?

Respuesta: El atole de arroz para los bebés.

El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.



Good Nutrition For Your Children

Lesson 11

Introduction

Concept: It is important for young children to eat the right kinds and amounts of food for proper growth and development.

Objectives: After the message and activities, the participant will be able to:

1. State why it is important for children to eat the right kinds of foods.
2. State why it is important for children to eat the right amount of food.
- 3a. Name two foods children often don't get enough of.
- b. Tell what vitamins these foods contain.
4. Identify the mineral children need for healthy bones and teeth, and the foods that are good sources of this mineral.

Activities

1. Discuss the decreasing growth rate of the 1- and 2-year-old as compared with the infant.
2. After the message, make up and read a case study with situations that are right and wrong. For example, a mother who lets her child eat sweets before meals, or a mother that forces her child to clean his or her plate vs. a mother who plans her child's meals and snacks around the four food groups.

Pre-test Questions

1. Why is it important for children to eat the right kinds of foods?
2. Why is it important for children to eat the right amounts of foods?
3. What are two foods children often don't get enough of? What vitamins do they contain?
4. What is the mineral children need for healthy bones and teeth? What food or foods contain it?
5. What mineral do children need for healthy blood? What foods is it found in?
6. Do children need the same amount of food each day?

Buena Nutrición Para Sus Niños

Lección 11

Introducción

Concepto: Es importante que sus niños coman alimentos apropiados y en las cantidades debidas para que crezcan y se desarrollen debidamente.

Objetivos: Después de la lección el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir por qué es importante que los niños coman los alimentos debidos.
2. Decir por qué es importante que los niños coman alimentos en cantidades suficientes.
3. a. Decir qué son dos alimentos de cual los niños no comen lo suficiente.
b. Nombrar las vitaminas que esos alimentos tienen.
4. Identificar los minerales que los niños necesitan para formar bien los huesos y los dientes, y los alimentos que tienen esos minerales.

Actividades

1. Dígale a los participantes por qué los niños de 1 a 2 años crecen más despacio que los bebés.
2. Después de la lección:
Piense en un caso donde tiene ejemplos buenos y malos de comer. Por ejemplo, la madre que deja a su niño comer dulces antes de las comidas o la madre que obliga a su niño que se coma todo lo que hay en el plato y otra madre que escoge las comidas y meriendas para su niño de los cuatro grupos de comida.

Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Por qué es importante que los niños coman alimentos nutritivos?
2. ¿Por qué es importante que los niños coman en cantidades suficientes?
3. ¿Qué son dos alimentos de cual los niños no comen lo suficiente? ¿Qué vitaminas tiene esos alimentos?
4. ¿Qué minerales son necesarios para que los niños formen bien los huesos y los dientes? ¿Qué alimentos tienen esos minerales?
5. ¿Qué mineral necesitan los niños para tener la sangre fuerte? ¿Qué alimentos contienen ese mineral?
6. ¿Necesitan los niños la misma cantidad de comida todos los días?

11. Good nutrition for your children

1. Good food habits don't just happen. They're developed over many years. As a parent, you can help your children develop good food habits by giving them the variety of foods they need to grow and develop properly. Parents need time and patience in order to help their children learn good food habits. But the end result is a healthy, happy child. And that is well worth the effort.

1. Buenos hábitos de comer no suceden por casualidad. Son los resultados de muchos años. Los padres pueden ayudar a que los niños formen buenos hábitos de comer, dándoles la variedad de alimentos que necesitan para crecer bien. Los padres necesitan tiempo y paciencia para ayudar a los niños a que aprendan buenos hábitos de comer. Como resultado, los niños crecerán sanos y contentos, y eso merece la pena.



2. It is important for children to eat the right kinds and amounts of food. The food children eat has to give them all the nutrients they need to grow up healthy and have lots of energy. If children eat too much food, they may get too fat. If they get too little, or not enough of the right kinds of food, they will be underweight and won't grow and develop properly.

2. Es importante que los niños coman cantidades suficientes de una variedad de alimentos. Los alimentos que los niños comen deben darles los nutritivos que ellos necesitan para desarrollarse bien y para tener mucha energía. Si los niños comen mucho pueden engordar demasiado. Si comen muy poco o no comen suficiente de los alimentos necesarios, pesarán menos que lo que deben y no se desarrollarán adecuadamente.



3. Your child needs foods like those in the WIC package that have lots of protein, minerals, and vitamins in them. Also, children need plenty of foods which contain fiber—fruits, vegetables, whole grain breads and cereals. They need the fiber in these foods for normal digestion. It is better to feed your child meals and snacks that you've planned around the four food groups.

3. Lo mejor es dar a los niños comidas y meriendas de los cuatro grupos de comidas. Su niño necesita comidas como las que están en el paquete de WIC que tienen muchas proteínas, minerales y vitaminas. Los niños también necesitan muchos alimentos que tienen fibra, como frutas, vegetales, pan y cereales de grano entero. La fibra es necesaria para ayudar en la digestión.



4. Preschoolers don't have room in their diets for foods like sweets that give them calories, but no vitamins or minerals.

4. Los niños pequeños (de 2 a 5 años) no deben acostumbrarse a comer alimentos como dulces que les dan solamente calorías y no les dan ni vitaminas ni minerales.



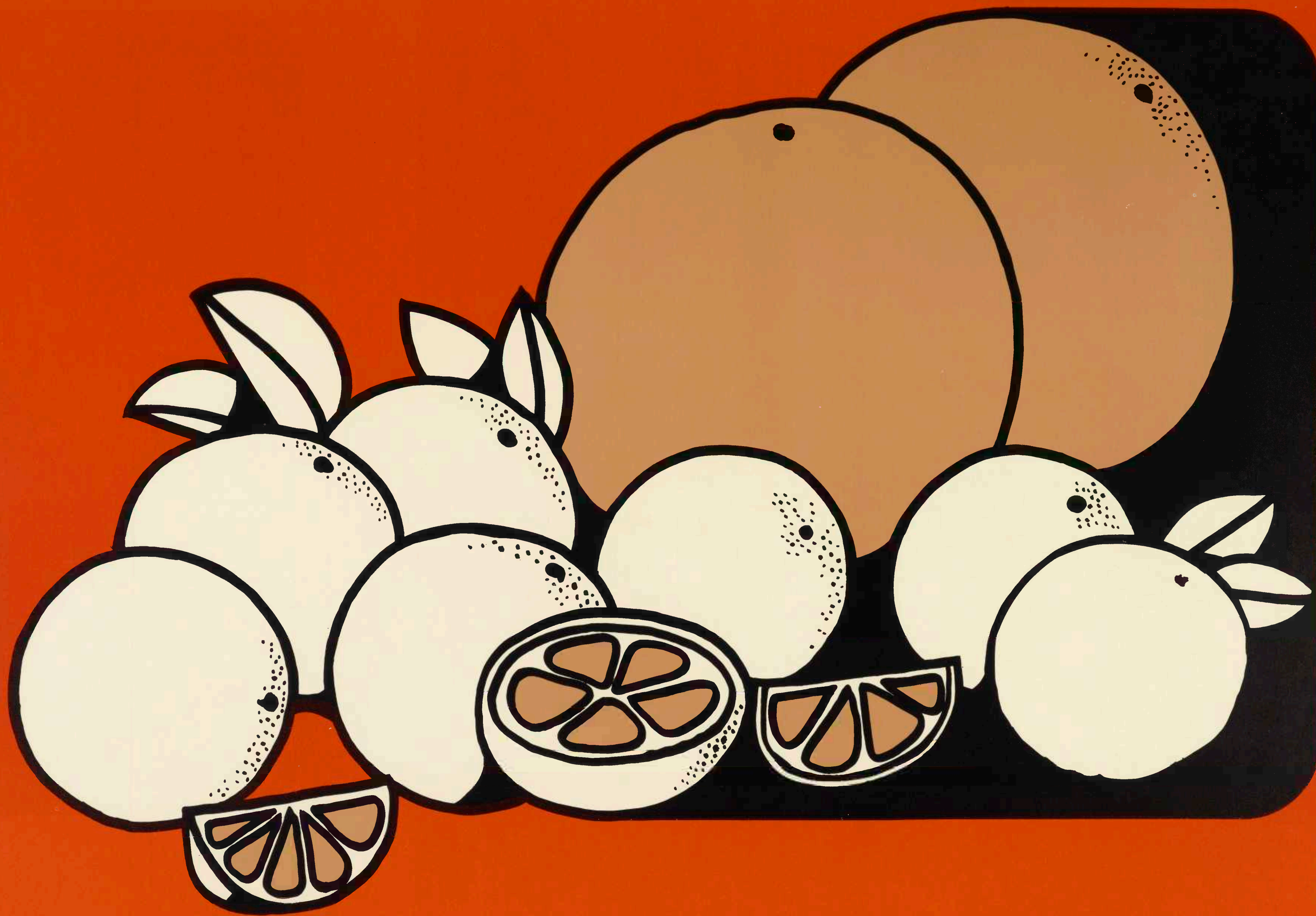
5. If your children don't get enough fruits and vegetables, they may be lacking vitamins A and C from their diets. Vitamin C helps your child's body fight infection and heal wounds.

5. Si sus niños no comen suficientes frutas y vegetales, puede ser que les falten las vitaminas A y C en sus comidas. La vitamina C le ayuda a su niño a combatir las infecciones y le cura las heridas.



6. This vitamin is found in some fruits and vegetables. These include all citrus fruits, like oranges, grapefruits, and lemons. Vitamin C is also in cantaloupe, broccoli, and tomatoes.

6. Esta vitamina se encuentra en varias frutas y vegetales. Estas incluyen las frutas cítricas, como naranjas, toronjas y limones. La vitamina C también se encuentra en el melón, el brocal, y los tomates.



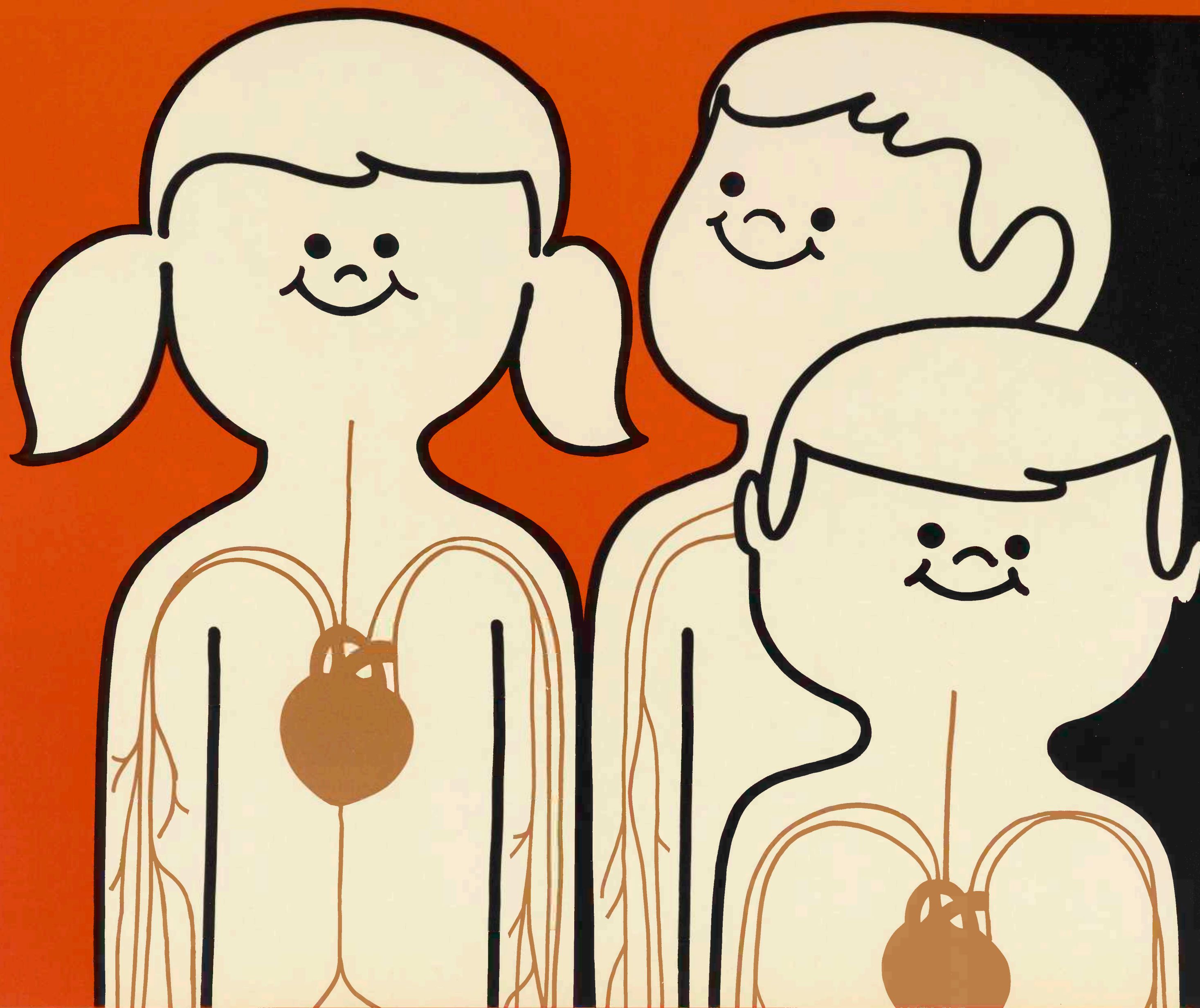
7. Vitamin A helps keep your children's skin healthy. It helps their eyes see in the dark, and helps keep their mouth, nose, throat, and digestive system healthy. Liver contains more vitamin A than any other food. Other foods high in vitamin A are dark green and orange-colored vegetables and fruits. Butter, fortified margarine, egg yolks, and milk also contain vitamin A.

7. La vitamina A ayuda a que su niño tenga la piel sana. También le ayuda a que vea bien en la oscuridad, y ayuda a que la boca, la nariz, la garganta y el sistema digestivo se mantengan saludables. El hígado contiene más vitamina A que ningún otro alimento. Otros alimentos que tienen mucha vitamina A son las verduras y frutas de color verde oscuro o anaranjado. La mantequilla, la margarina fortificada, las yemas de huevo y la leche también contienen vitamina A.



8. Many children don't get enough of a mineral called iron in their diets. Children, as well as adults, need iron to keep their blood healthy. Since most foods contain only a small amount of iron, it is important to feed your child a number of foods that contain iron each day.

8. Muchos niños no obtienen suficiente hierro en su dietas. Los niños, como los adultos, necesitan el hierro para mantener la sangre saludable. Como la mayoría de los alimentos solamente contienen una pequeña cantidad de hierro, es importante darle a su niño diariamente varios alimentos que contienen hierro.



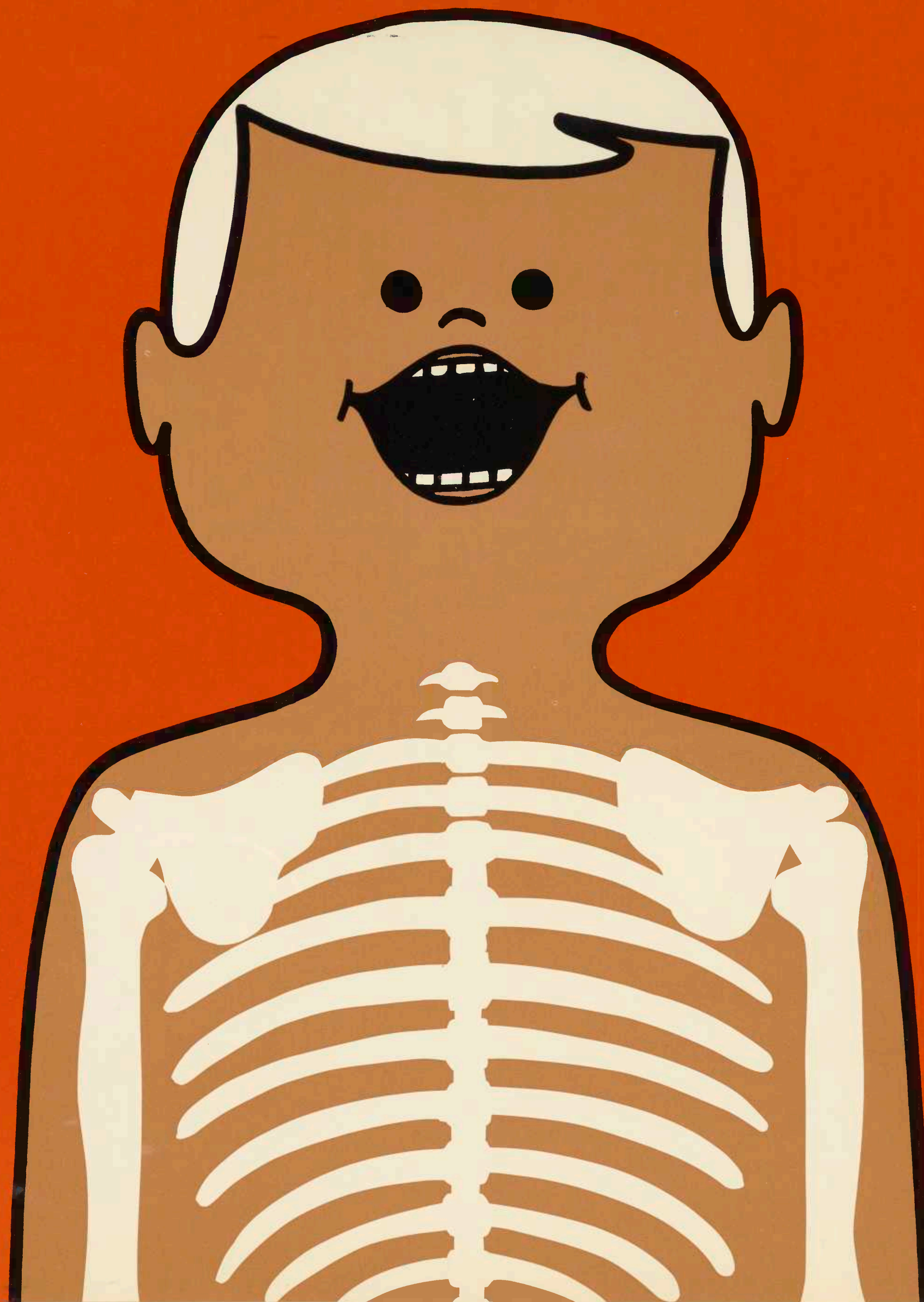
9. Liver contains more iron than any other food. Also, lean meats and leafy green vegetables like spinach, beet greens, and kale are high in iron. Dried beans and peas, dried fruits, whole grain or enriched breads and cereals, and egg yolks are also good sources of iron.

9. El hígado contiene más hierro que ningún otro alimento. También las carnes con poca grasa y las verduras de hojas verde oscuro como la espinaca y las hojas de betabeles son ricos en hierro. Los frijoles y garbanzos, la fruta seca, los panes y cereales de grano entero o fortificados con hierro y la yema de huevos son fuentes buenas de hierro.



10. What else do children need to grow up healthy? They need vitamin D and a mineral called calcium to build strong bones and teeth.

10. ¿Qué más necesitan los niños para ser saludables? Necesitan la vitamina D y el mineral calcio para formar los huesos y los dientes fuertes.



11. Milk is a good source of important nutrients. It contains vitamin D, calcium, and vitamin A. Calcium is also in cheese, ice milk, yogurt, and leafy green vegetables.

11. La leche es una buena fuente de nutrientes importantes. Contiene la vitamina D, el calcio y la vitamina A. El calcio también se encuentra en el queso, la leche congelada ("ice-milk"), el "yogurt" y las verduras de hojas verde oscuro.



12. The amount that your children eat varies from day to day and year to year. Toward the end of their first year of life, growth slows down, and children won't eat as much. Don't force your children to eat as much once their appetites decrease. Children's appetites may vary from one meal to another and from day to day. Their rates of growth, types of activities, and general health all influence how much they eat. Their appetites may be affected when they are overtired, excited, in strange surroundings, or have had unusual changes in their lives. *Don't* force them to clean their plates. A healthy child is a pretty good judge of how much food she or he needs.

12. La cantidad de alimentos que su niño come cambia de día a día. Antes de cumplir el primer año, el niño empieza a crecer más despacio, y no come tanto como antes. No le obligue a sus niños a comer tanto, si tienen menos apetito. Los apetitos de niños pueden cambiar de una comida a otra. El nivel de desarrollo, la clase de actividades, y la salud en general determina la cantidad que comen los niños. Cuando los niños están cansados, excitados, ansiosos, o están en lugares extraños o si tienen un cambio raro en sus vidas, el apetito puede alterarse algo. No les obligue que se comen todo la comida en sus platos. Un niño saludable sabe cuanto necesita comer.



Post-test Questions and Suggested Answers

1. Why is it important for children to eat the right kinds of foods?

Answer: Children need foods that will supply them with the nutrients they need for growth, energy, and health.

2. Why is it important for children to eat the right amount of foods?

Answer: By eating the right amounts of nutritious foods, children can get all the nutrients they need to grow and develop. If children eat too much food, they may become overweight. If they don't eat enough of the right kind of foods, they will be underweight and won't grow and develop properly.

3. What are two foods children often don't get enough of? What vitamins do they contain?

Answer: Children may not eat enough fruits and vegetables. Therefore, they may lack some of the vitamins found in these foods such as vitamin A and C.

4. What mineral do children need for healthy bones and teeth? What foods contain it?

Answer: Children need calcium for healthy bones and teeth. Calcium is found in foods in the milk group, such as milk, cheese, and yogurt.

5. What mineral do children need for healthy blood? What foods is it found in?

Answer: Children need iron for healthy blood. Iron is found in liver, other meats, dried beans and peas, eggs, enriched breads and cereals, and dried fruits.

6. Do children need the same amount of food each day?

Answer: No.

Teaching Aid

Food for Young Children, Cooperative Extension Service, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA 24061, 1976. Price: Free.

Reference

Feeding Young Children, filmstrip. National Dairy Council, 6300 North River Road, Rosemont, IL 60018, 1973. Price: \$5.00 per filmstrip.

End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

1. ¿Por qué es importante que sus niños coman alimentos nutritivos?

Respuesta: Los niños necesitan alimentos que les den los nutritivos que necesitan para la energía, el desarrollo y la salud.

2. ¿Por qué es importante que los niños coman la cantidad debida de alimentos?

Respuesta: Comiendo las cantidades debidas de alimentos nutritivos, los niños pueden conseguir todos los nutritivos que necesitan para desarrollarse y crecer. Si los niños comen mucho, pueden engordar demasiado. Si los niños no comen suficiente de los alimentos necesarios se pondrán delgados y no se desarrollarán bien.

3. ¿Cuáles son dos alimentos de cual los niños no comen lo suficiente?

Respuesta: A veces los niños no comen suficientes frutas y vegetales. Por eso, quizás les faltan las vitaminas que se encuentran en estos alimentos como la vitamina A y C.

4. ¿Qué minerales son necesarios para que los niños formen bien los huesos y los dientes? ¿Qué alimentos contienen este mineral?

Respuesta: Los niños necesitan calcio para tener los huesos y dientes sanos. El calcio se encuentra en los alimentos del grupo de la leche como la leche, el queso, y el "yogurt".

5. ¿Qué mineral necesitan los niños para tener la sangre saludable y en cuales alimentos se encuentra?

Respuesta: Los niños necesitan el hierro para tener la sangre saludable. El hierro se encuentra en el hígado, otras carnes, los frijoles, los chícharos, los huevos, el pan y cereales fortificados y la fruta seca.

6. ¿Los niños necesitan comer la misma cantidad de alimentos todos los días?

Respuesta: No.

El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.

